

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 10

Rubrik: Panorama : santé

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Le vin, un authentique élixir de vie

Fallait-il le confirmer? Des médecins hollandais ont décidé que oui. Et ils sont arrivés à la conclusion qu'un demi-verre de vin par jour permettait bien d'augmenter l'espérance de vie. Là encore, on a utilisé les grands moyens, soit un panel de 1400 hommes dont le suivi médical a été assuré sur une durée de 40 ans. Une base de données monumentale donc, qui permet d'affirmer que 20 grammes d'alcool au quotidien augmentent la durée de vie de deux ans précisément. Mieux: si cet alcool est contenu dans du vin plutôt que dans de la bière ou des spiritueux, on peut encore ajouter trois ans. Le divin breuvage est en effet riche en antioxydants qui permettent de lutter contre la formation des radicaux libres, ces méchants qui favorisent le vieillissement. Evidemment, il convient de rappeler que des quantités importantes d'alcool nuisent en revanche à la santé.



Des gaz qui en disent long

Ça n'a rien d'une blague. Analyser les gaz intestinaux donne des renseignements précieux pour l'état de santé. Des chercheurs britanniques ont donc adapté une technique utilisée pour examiner l'air à l'intérieur des voitures afin de pouvoir déterminer les composés organiques volatils libérés lors de la digestion. Leurs proportions varient en effet selon certaines maladies comme le côlon irritable ou une infection bactérienne. Ce nouvel outil se veut moins invasif, plus précis et plus rapide que les procédures actuelles telle l'endoscopie.

Le ginkgo biloba, une arnaque?

Ce serait la panacée contre le déclin cognitif, affirment de nombreuses marques de compléments alimentaires qui ont investi sur les extraits de feuilles de ginkgo biloba, le plus vieux arbre du monde. Très populaires auprès

des seniors, les gélules sont censées prévenir et retarder les troubles de la mémoire. Mais les chercheurs de l'Université de Pittsburgh, en Pennsylvanie, sont d'un tout autre avis. Selon eux, cette substance est totalement inefficace.

10%
des retraités suisses font appel aux services de soins à domicile.

Une étude portant sur 3200 sujets durant sept ans a montré que les volontaires ayant pris du ginkgo biloba n'étaient pas en meilleure santé que ceux placés sous placebo. Ces résultats confirment d'autres données déjà publiées précédemment.

Il vaut la peine d'arrêter à tout âge

Même après 80 ans, il vaut la peine de dire non au tabac. Celui-ci est en effet un des facteurs aggravants de dégénérescence maculaire liée à l'âge. Un phénomène qui touche plus de 10% de la population retraitée. La DMLA ne provoque pas la cécité totale, mais elle entraîne une zone de flou ou aveugle dans la partie de l'œil responsable de la vision centrale. Celle-ci est nécessaire entre autres pour la lecture, la conduite, mais aussi pour reconnaître les visages et travailler avec minutie. Quand une personne cesse de fumer, les bienfaits apparaissent dans les vingt minutes qui suivent: la fréquence cardiaque revient à la normale et la circulation sanguine s'améliore.

L'olive a mauvaise presse

Et si vous faisiez une petite cure d'olives cet hiver? Non seulement ça rappelle le soleil, mais ce fruit a été injustement décrié par le passé. Oui, il contient beaucoup de lipides. Mais 75% d'entre-eux sont des acides gras mono-insaturés. Autrement dit, de bonnes graisses qui contribuent à abaisser le taux de LDL-cholestérol, celui dont on ne veut pas. Par ailleurs, les acides en question contribuent aussi au renforcement de nos défenses naturelles. C'est bien utile en hiver. Enfin, ce fruit est particulièrement riche en antioxydants, une des meilleures parades naturelles contre le vieillissement cutané, le développement de maladies cardiovasculaires et de cancers.

Une grenade préventive

Les premiers résultats sont prometteurs. Le jus de grenade pourrait bien contribuer à prévenir le cancer du sein. Les chercheurs américains sont en tout cas optimistes. Outre les bienfaits apportés par les antioxydants contenus dans ce fruit – c'est bon pour le cœur –, ils ont mis en avant une substance chimique, l'acide ellagique, qui semble effectivement être efficace pour ralentir la croissance des cellules cancéreuses dans les tissus du sein. Dans le monde, plus de 400 000 femmes meurent chaque année de cette maladie. Pour l'instant, les experts ne recommandent évidemment pas de substituer le jus de grenade aux traitements médicamenteux. Mais ils pensent pouvoir un jour prochain se servir de cette «arme naturelle» pour prévenir, voire traiter le cancer du sein.

L'argent fait le bonheur

Toucher des billets de banque dope le moral. C'est la conclusion à laquelle sont arrivés des scientifiques sino-américains. Ils ont fait manipuler des espèces à des volontaires avant de leur demander de tremper leur main dans l'eau chaude. Ils ont résisté beaucoup plus longtemps à la douleur que leurs petits camarades à qui on avait suggéré de jouer seulement avec des chèques ou des cartes de crédit. Une plus grande résistance à la douleur induirait donc un meilleur moral.

Denise Briellmann s'engage pour une sensibilisation à grande échelle de la population au problème du cholestérol et soutient la Fondation Suisse de Cardiologie.



«Benecol et du sport chaque jour – et mon cholestérol ne se retrouve plus sens dessus dessous.»



Un taux de cholestérol élevé est indolore, mais il peut être un facteur de risque pour la santé. Il est prouvé que les esters de stanoles végétaux ont une influence sur le taux de cholestérol. C'est pourquoi Denise Briellmann pratique des exercices réguliers et boit quotidiennement une dose de Benecol. Surveillez votre cholestérol et testez Benecol.

1x
par jour

Plus d'infos au
0800 0900 01000
ou sur notre site internet.



www.emmi-benecol.ch